

Klasa I

2 godziny

Temat: Doskonalenie umiejętności wykonania rzutu do kosza.

1. Cele lekcji

- umiejętność poprawnego wykonania rzutu do kosza,
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.
- poprawne wykonanie rzutu i kozłowania piłki ze zmianą ręki.

2. Część wstępna:

Basketball Drills At Home.

<https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c>

3. Część główna: WF w domu koszykówka

<https://www.youtube.com/watch?v=sia-VE9SN9I>

Koszykówka w domu - lekcja WF w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg>

WF w domu - koszykówka - Doskonalenie techniki rzutu do kosza - Basketball challenge at home

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

W-F w domu - Technika rzutu do kosza.

<https://www.youtube.com/watch?v=p0dT-GXCPH8>

4. Część końcowa

Rozluźnienie (3 min.) - zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

TOP 10 MOST EPIC NBA MOMENTS EVER